

# K HISTÓRII JOGY U NÁS

Keď v uplynulých desaťročiach našu krajinu navštívili viacerí učitelia jogy zo zahraničia, domnievali sa, že o joge nič nevieme, že nám budú musieť všetko vysvetľovať. Potom sa divili, že našli pomerne dobre informovaných ľudí. Navyiac zistili, že sme k joge mimoriadne vnímaví. Možno je to tým, že máme s Indiou spoločných predkov. Patríme totiž k indoeurópskym kmeňom, o čom svedčia mnohé podobné jazykové korene v sanskrite a v slovenčine. Pokiaľ ide o našu informovanosť, treba sa podívať do minulosti.

Prvé publikácie o joge sa na území Československa objavili už začiatkom minulého storočia. Po prvej svetovej vojne sme už mali pomerne veľa informácií vo forme kníh a časopiseckých článkov. Praktickým cvičeniam sa venovali predovšetkým intelektuáli. Sľubný vývoj na tomto poli bol prerušený nástupom fašizmu a druhou svetovou vojnou.

V období komunizmu jedinou prípustnou filozofiou bol marxizmus - leninizmus. Potláčali sa všetky ostatné učenia. Strážcovia ideovej čistoty skúmali názory a myslenie občanov. Klásť odpor v tom čase prakticky nemalo zmyslu. Literatúra o joge nebola žiadna. Nadšenci, ktorí sa zaoberali jogou museli postupovať veľmi opatrne, aby neohrozili seba i svoju rodinu. Našťastie, takí ľudia boli a vystúpili na verejnosť hneď ako to bolo možné.

Zmena nastala koncom roka 1967, vďaka obrodnému procesu, ktorý dostal názov „socializmus s ľudskou tvárou“. Po rokoch cenzúry vyšla Biblia, Bhagavadgíta a vyšli tiež knižky o joge z pera domácich i zahraničných autorov. Stačil necelý rok slobody a došlo priam k explózii všetkého, čo bolo umelo potláčané mocou.

Invázia vojsk Varšavskej zmluvy v roku 1968 do Československa demokratizačný proces zastavila, ale joga už zaujala svoje miesto v povedomí obyvateľstva. Museli sme však zvažovať každé slovo, aby ju strážcovia „ideovej čistoty“ nezakázali. Verejne sme jogu prezentovali ako zdravotný telocvik. Filozofia jogy sa rozširovala ile-

gálne, samizdatom. Naučili sme sa začleňovať prvky jogy do rytmickej gymnastiky, zdravotnej telesnej výchovy, liečebnej rehabilitácie, aktívnej psychohygieny, otužovania, turistiky, relaxácie, výživy a podobené. Snažili sme sa o integrálny (holistický) prístup k človeku.

V období socializmu našu krajinu navštívilo viacero učiteľov jogy zo zahraničia (Gitánanda, Goyal, Bhole, Lysebeth, Višnudévananda, Mahešvarananda a iní). Mnohému sme sa od nich naučili, na druhej strane oni boli prekvapení dobrou úrovňou jogy u nás.

Tvorivo a bez väčších problémov sme prvky jogy začlenili do nášho zemepisného prostredia, telovýchovného systému a tradícií kresťanskej kultúry, pretože nám boli blízke. Musím vysloviť uznanie i poďakovanie učiteľom zo zahraničia za to, že hoci prišli z celkom iného náboženského a spoločenského prostredia, vždy veľmi inteligentne chápali, čo si môžu dovoliť a rešpektovali podmienky v našej krajine. Naopak, problémy nám robili fanatické prístupy niektorých našich občanov, lebo k joge sa utiekal kadekto.

Záujem obyvateľstva bol nad očakávanie. Cvičilo sa v školských telocvičniach, v domoch kultúry, aj na vychádzkach do prírody. Poriadali sa tiež intenzívne výcvikové kurzy na horských chatách. Jogu používali potajomky aj mnohí komunistickí funkcionári a neraz ju chránili pred horlivými strážcami režimu.

V zdravotníctve sa utvorila celoštátna Komisia na využitie jogy v liečebnej rehabilitácii. Jogové techniky sa začali s úspechom používať v kúpeľných a rehabilitačných strediskách, najmä vďaka niektorým lekárom, ktorí tým dosť riskovali. Fyziologické pôsobenie jogy sa skúmalo vedeckými metódami. O výsledkoch výskumu sa usporiadali odborné semináre a konferencie.

V tom čase sme v Československu nemali žiadneho domáceho profesionálneho učiteľa jogy, všetko vykonávali nadšenci pre jogu, popri svojom občianskom zamestnaní

a plnení rodinných povinností. Učitelia zo zahraničia prichádzali len na kratší čas, usporiadali niekoľko prednášok, kurzov a odchádzali.

Záujem o jogu bol veľký, bolo treba nejako ju legalizovať a usmerniť, aby sa zabránilo pôsobeniu šarlatánov a podvodníkov. Ako som už uviedol, mali sme podporu aj v radoch ľudí pri moci, takže dobrá vec sa napokon podarila. Na pôde bývalého Československého zväzu telesnej výchovy vznikol špecializovaný smer Zdravotné jogové cvičenia, ktorý priťahoval záujem nielen telocvikárov, ale aj lekárov a psychologov.

Nevýhodou bolo, že sme museli prijať stanoviny tejto mamutej organizácie, čo sa prejavilo aj v metodike našich školení, napríklad v nezmyselnom zaradení cvičiteľov do I. až IV. triedy výkonnosti. Na školenia cvičiteľov jogy sme museli povinne prijať aj cvičiteľov z iných špecializácií, ak tam dosiahli vyššiu triedu, hoci s jogou sa stretli prvý raz až na školení. Prakticky nebolo žiaduce ukončiť školenie s tým, že by niekto neuspel. Museli byť výsledky!

Povinne prijatí frekventanti z iných špecializácií sa obvykle trochu poučili a niečo z metodiky jogy začali používať na svojich cvičeniach, avšak viacerí úspešne prešli natrvalo k joge.

Ustanovila sa Federálna komisia jogy, ktorá vypracovala metodické materiály pre školenie cvičiteľov, usporiadala semináre a konferencie a vydávala odborné príručky. Komisie jogy pracovali aj na úrovni oboch národných republík a krajov.

Štát financoval vyškolenie stoviek cvičiteľov, z ktorých mnohí sa vypracovali na veľmi dobrú úroveň. S takýmto symbolom sme v mesačníku Základná a rekreačná telesná výchova mali vyhradenú stálu rubriku v ktorej sme uverejňovali metodické články i rôzne informácie. Mnohí cvičitelia jogy absolvovali aj školenia zdravotnej telesnej výchovy.



Cvičiteľské oprávnenie nemalo trvalú platnosť. Predlžovalo sa len ak cvičiteľ aktívne pracoval a zúčastňoval sa na doškoľovacích seminároch. Cvičiteľ zodpovedal za zdravie svojich zverencov, preto mal po-

vinnosť vyžadovať, aby každý účastník cvičenia napred prešiel lekársym vyšetrením a mal súhlas lekára.

Viedol som Komisiu jogy pre Slovensko a snažil som sa voči štátnym orgánom vystupovať otvorene a korektne. Vlastne sme ani nemali čo skrývať, pretože sme nerobili nič zlého. Naša filozofia spočíva na princípe nenásilia a pravdivosti. Keby sme zasievali semeno zlosti, keby sme vyvolávali pohoršenie kohokoľvek, keby sme klamali, potom by sme nerobili jogu. Napriek tomu nás stále sledovala zložka štátnej bezpečnosti, ktorá mala na starosti náboženské sekty. Otvorene som im vysvetlil čo robíme, čo sledujeme a kde to robíme. Dokonca som ich aj pozval, aby sa prišli poďávať. Určite to aj robili - inkognito.

Pracovníci štátnej bezpečnosti sa správali, aspoň pri rozhovoroch so mnou, celkom slušne. Obávali sa najmä, aby sa u nás nevytvorila fanatická sekta, ktorá by stratila záujem o plnenie bežných povinností, rodinný a občiansky spôsob života. Mali už zistené, že okolo jogy sa pohybuje určitý druh ľudí, ktorí vzbudzovali takéto podozrenie. Vysvetlil som im, že tento druh ľudí sa vyskytuje všade na svete. Sú to ľudia nesamostatní, ktorí si vždy budú hľadať nejakého vodcu, alebo pevný oporný bod. Nájdu si ho v štátnikovi, kňazovi, v politickom systéme, v náboženskom fanatizme, v nacionalizme..., kdekoľvek.

### **Zmeny po roku 1989**

Jogové hnutie sa oddelilo od telovýchovy a rozdrobilo sa na viacero samostatných organizácií, ktoré majú svoje špecifiká. V Bratislave som založil Jogovú spoločnosť, v Košiciach vznikla Spoločnosť priateľov jogy, v Žiline Humanita a zdravie pre všetkých, v Bratislave Centrum rozvoja človeka. Uvedené organizácie boli pokračovaním jogy z éry socializmu. So zánikom železnej opony nastala invázia rozličných smerov a učení zo zahraničia, z ktorých mnohé vystupujú pod názvom joga. Niektoré z nich sú pre nás poučením, avšak objavili sa i negatívne javy: nekomplexný prístup k človeku, úzke zameranie len na fyzickú zložku človeka, pohybové atrakcie, jednostrannosť, fanatizmus a tiež ziskuchtivosť. Záhadou je, kto a na základe čo

ho týmto ľuďom vydal oprávnenie v tomto smere podnikať. Vzniká otázka, či je vôbec možné nejako kontrolovať dôležito a tajomne vystupujúcich učiteľov a guruov. Narátal som vyše 20 rozličných smerov jogy, ktoré sa dosť líšia filozofiou a zameraním. Neexistujú žiadne jednotné pravidlá.

Vo svojej praxi som sa oprel o Pataňdzaliho aštangajogu, ktorá obsahuje osem stupňov výcviku. Telesné cvičenia v nej tvoria len jeden stupeň. Aštangajoga komplexne pokrýva celú problematiku jogy a jej hlavným cieľom je duchovný rast človeka.

Oproti predchádzajúcemu obdobiu nastal pokles počtu učiteľov jogy, pretože mnohí majú ekonomické problémy. Účastníci školení si teraz musia všetko platiť sami, čo v ťaživej hospodárskej situácii znamená vyradenie niektorých nemajetných, ale ta-

lentovaných záujemcov. Práve z radov skromných a nemajetných ľudí sme vždy mali najlepších učiteľov.

Na okraji chudoby sa ocitlo aj mnoho našich spoluobčanov, napríklad dôchodcov, ktorí jogu veľmi potrebujú. Preto podporujem názor, že učiteľ by sa nemal živiť len vyučovaním jogy, aby nebol na tejto činnosti existenčne závislý, aby nasadením vyšších poplatkov nevyradil z účasti na cvičeniach tých menej majetných. Za cvičebné priestory a chaty, ktoré sme v ére socializmu mali k dispozícii za symbolický poplatok, sa teraz žiada vysoké nájomné, takže pre sociálne slabších občanov sú niekedy poplatky neúnosné. Zastávam názor, že v duchu etiky jogy všetky akcie jogy majú byť prístupné širokej verejnosti.

*Milan Polášek*